伊丹市

第93号

発行・編集
「すてきなくらし」編集部
伊丹市立消費生活センター
伊丹市宮ノ前２－２－２
TEL　072-772-0261
072-775-1298(相談)
FAX　072-775-3811

特集

今年の夏は、地球にやさしく過ごしましょう

～グリーンカーテンからエコを考える～

環境省では毎年6月5日を「環境の日」、6月の1ヵ月間を「環境月間」としており、全国で様々な取り組みが行われます。伊丹市でも毎年市民グループが市民と共に「環境」について考えるイベントなどを開催しています。

伊丹市では「伊丹市環境基本計画(第２次)」(平成23年３月策定)に基づき「環境が大切にされ、暮らしやすさと調和したまち」の実現をめざしています。

環境が大切にされるとは？暮らしやすさと調和したまちとは？

市環境保全課を訪問し、私たちの毎日の生活のなかでできることは何かを考えてみました。

「エコの達人」をめざす？

市では平成18年度から「伊丹市環境マネジメントシステム」を導入し、地球温暖化対策、水環境、ごみの減量、自然との共生、環境教育など様々な項目に目標値を設定しています。また、目標達成に向けて市民とともに取り組みを進め、毎年市民も参加して監査を実施しているそうです。私たち市民もエコ意識をもって生活することが大切ではないでしょうか。夏を目前に控え、省エネルギーは今すぐにでも行動に移したいことです。電気代の節約はもちろん、地球温暖化防止にも貢献できます。

あなたの日頃の生活を振り返り、エコ意識をチェックしてみましょう。楽しみながらエコの達人をめざす、すてきなくらしを実践しませんか。

～あなたのエコ意識チェック～
あてはまるものに○をつけましょう。

1	買い物にはエコバッグを持って行く	
2	シャワーや歯磨きの時、水を出しっぱなしにしない	
3	お風呂の残り湯は、洗濯や植木の水やりなどに利用する	
4	洗剤やシャンプーなどは使いすぎない	
5	洗剤やシャンプーなどは詰め替えタイプを利用する	
6	油で汚れたフライパンやお皿は、不用な布や紙でふいてから洗う	
7	冷蔵庫を開けっ放しにしない、テレビをつけっぱなしにしない	
8	冷蔵庫は適切な設定温度にし、つめこみすぎずドアの開閉はすばやく行う	
9	使わない電気製品のコンセントは抜く	
10	使用していない部屋の照明は消す	
11	冷暖房は設定温度に気をつける（目安 夏28℃ 冬20℃）	
12	エアコンのフィルターをこまめに掃除する	
13	買い替えの時は、省エネタイプの家電製品などを選ぶ	
14	ごみは分別して捨てる	
15	生ごみは水気を切ってから捨てる	
16	リサイクルできるものはリサイクルする	
17	自動車ではなく、徒歩、自転車、電車、バスを利用する	
18	自動車を運転する時は、急発進、急ブレーキはせずアイドリングストップする	
19	外出時に出たごみは持ち帰り、ごみを川などにポイ捨てしない	
20	プランターなどで植物を育てる	

あなたのエコ意識はいかがだったでしょうか？１５個以上なら、あなたはエコの達人です。○を増やしてエコの達人を目指しましょう。

グリーンカーテンで夏を涼しく

これからの暑い季節に、エコな生活を送るためにどんな工夫をすることができるでしょうか？たとえば、市民とともに平成21年から市環境保全課が本格的に取り組んでいる「グリーンカーテン」を今年はあなたのご家庭でも育ててみてはいかがでしょうか？育てた経験のある方は今まで以上に立派なグリーンカーテンを目指してみてはいかがでしょう？

「グリーンカーテン」とはネットに、つる性植物を絡ませて建物の窓辺や壁を覆うものです。グリーンカーテンに利用される主な植物としてはアサガオ、ユウガオ、ヘチマ、キュウリ、ゴーヤ（ニガウリ、ツルレイシ）などがあります。窓からの日差しを遮って室内の温度の上昇を抑えるとともに、植物の蒸散作用によってまわりの空気を冷やすことができ、そのうえ見た目も涼しげです。冷房の使用を減らせるので省エネになり、地球温暖化防止にも役立ちます。そのため最近では、公共施設などをはじめ、家庭の庭、マンションのベランダなどいろいろな場所で育てられています。植物の育つ様子や花を見て楽しんだり、ゴーヤやキュウリなどは収穫して食べることもできます。

市では毎年、市役所や各市立保育所の窓辺でゴーヤを使ったグリーンカーテンの設置に取り組んでいます。

（市保健センター）

グリーンカーテンを育ててみよう

＊用意するもの

- つる性植物の苗（今から植えるなら苗がおすすめ）

実を収穫するなら・・ゴーヤ、キュウリ、ヒョウタン、ヘチマなど

花を楽しむなら・・アサガオ、フウセンガズラ、ルコウソウ、トケイソウ（パッションフルーツ）など

１種類だけでなく何種類かを一緒に植えてもＯＫ

ゴーヤは丈夫で、どんどん葉が茂って日差しを遮ってくれます。実も栄養満点なので毎年育てています。

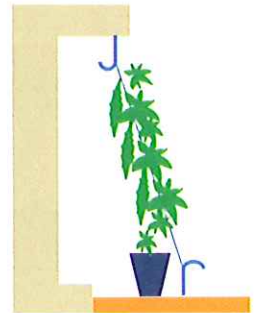
絹集委員Aさん

- 用土と肥料
- 地植えでない場合は深めのプランター（約30cm以上）
- 支柱や、つるを這わせるためのネット
- スコップ、ジョウロなど

植えつける場所などで条件が変わってくるので、園芸店などでいろいろ相談してみましょう。

＊育て方（ゴーヤの育て方を中心に）

１．植えつけ

- 日差しを遮りたい場所などに植えましょう。マンションのベランダなどでは避難経路をふさがず、水やりの水や伸びたつるが近所迷惑にならない場所に植えます。地植えの場合は株間を50cmほどとり、幅65cm程度のプランターなら１～２株が目安です。
- 支柱を立て、つるを伸ばすためのネットを張ります。強風などで飛ばないようにしっかりと。

（ネット設置の例）

２．水やり

ゴーヤはよく水を吸うので、晴れた日は１日１回朝か夕方にたっぷり。

３．摘心と誘引

茎や葉を増やすために、親づる（一番太い中心の茎）や子づる（その他の茎）の先端を２～３ｃｍ摘み（摘心）、つるをネットの伸ばしたい方向に広げるように絡めましょう（誘引）。ゴーヤの場合は、つるが１ｍくらいに伸びるまでに２回ほど摘心をしましょう。

せっかく伸びた茎やつるを切ることは抵抗があるかもしれませんが、摘心をすることで葉の数が増えます

絹集委員Tさん

４．開花、収穫

ゴーヤの花は雄花と雌花があり、受粉すると雌花が実になります。最初の実がつき始めたら２週間に１度ほど肥料を与えましょう。秋まで収穫できます。ゴーヤは一般的には緑色のうちに収穫しますが、収穫が遅れるとゴーヤの果実はオレンジ色に熟して弾けます。中には真っ赤な果肉に包まれた種が入っていています。この種のまわりの赤い部分は食べるととても甘く、またゴーヤはオレンジ色になっても食べることができます。

（熟したゴーヤ）

＊ゴーヤ料理で夏バテ防止＊

　ゴーヤには血糖値を下げるはたらきがあり、豊富なビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。ベータカロチンやビタミンB1、カリウム、リン、鉄分なども豊富で夏バテ防止にも効果的なのだそうです。

　沖縄料理のゴーヤチャンプルが有名ですが、その他にもおひたし、カレー、炒めもの、天ぷら、サラダなどいろいろな料理に使うことができます。

編集委員Sさん

ゴーヤの苦味が苦手な人には、中の白い部分をきれいに取り除き、塩もみしたり茹でたりしてから、料理するのがおすすめです

雨水を水やりに利用しましょう

　グリーンカーテンを育てている時など、まとまった雨の時にバケツなどで雨水をためて水やりに使ってみてはいかがでしょう。ためた水は早めに使い切るか、虫などが入らないようにフタをしましょう。

　本格的に雨水を利用しようと思う方には、雨水貯留タンクを利用する方法があります。市では雨水貯留タンクを購入する方に購入資金の一部を助成しています。断水時の水の蓄えや植木などへの水やりなど様々な用途があるようです。いくつかの設置条件や、受付期間などが決まっていますので、興味のある方は市上下水道局下水道課（電話784-8074）までお問い合わせください。

生ごみから堆肥を作ってみましょう

　自分が育てている植物に与える肥料にもこだわりたい、生ごみを減らしたいという方は、身近にあるダンボール箱と米ぬか、土壌改良材などを使って、堆肥を作る方法があります。市生活環境課では定期的にこのダンボールコンポストの体験者を募集し土壌改良材などの材料を無料配布しています。さらに本格的に堆肥を作ろうとする場合、電動式、コンポスト式などの堆肥化容器もあり、購入については市の助成金制度もあります。ダンボールコンポストの作り方や体験、生ごみ減量・堆肥化容器購入費助成制度などについての詳しいことは市生活環境課（電話781-5371）までお問い合わせください。

自然の素材で夏を涼しく

　夏を涼しく暮らすために、グリーンカーテンのほかにも葦（あし）、竹、いぐさなど自然素材で作られた「よしず」や「すだれ」、「ござ」などを利用してみてはいかがでしょうか。

＊よしず

　軒下やベランダの掃出し窓に立てかけて使うのが一般的。直射日光を遮り、窓を開けておくと風が通り熱もこもりません。またよしずにジョウロなどで、水をかけると水が蒸発する時の気化熱でまわりの気温が少し下がり、涼しい風が室内に入ります。

＊すだれ

　窓辺に吊るして使い部屋に風を通します。よしずもすだれも窓を開けていても、外から室内が見えにくいという利点もあります。

＊寝ござ

　夏場、ふとんの上などに敷いたり、寝ござの上にシーツか大きめのバスタオルなどを敷いたりして使います。寝ござは通気性がよく湿気がこもらずさらっとした感触で寝ることができます。

編集委員Kさん

このほかにも竹でできた竹シーツや籐の枕などもおすすめです。

　また残った風呂水などで家のまわりなどに「打ち水」をしてみるのもおすすめです。

＊打ち水

　昔からの日本の風習で道路や庭、玄関先などに水をまくこと。以前はほこりをおさえたり、来客のため家のまわりを清めるという意味がありましたが、水の気化熱で涼風を作り出す働きもあるようです。朝夕の涼しい時間帯に日陰や風通しのよい場所に広範囲にまくと効果的です。暑い時間帯に打ち水をすると、水が勢いよく蒸発してその湿度で逆に蒸し暑く感じることもあるので注意しましょう。また、通行の迷惑になったりすべったりしないように、通行量の多い場所、道がカーブしている場所、マンホールの上などへの打ち水はやめましょう。

　地球環境を考えたエコな生活は、ひとりひとりができることから取り組むことが大切です。また行政、事業者、市民それぞれが協力して取り組む必要もあります。今回メインに取り上げた「グリーンカーテン」の取り組みなどをスタートに、地球温暖化防止、節水、ごみ減量、省エネ、自然との共生などいろいろなことに目を向けていけたらいいのではないでしょうか。

消費生活センターの窓

暮らしの中で「おかしいな」「こまったな」と感じたら消費生活センターへ

消費生活相談は…
月～金　9:00～12:00
13:00～16:15
(祝日・12月29日～1月3日除く)
TEL 775-1298

Q 消費生活センターってどんなことをしているところですか？

【消費生活相談】

- 衣食住など暮らしの中の商品・サービスについての問い合わせや相談を、専門の資格を持った相談員が受け付けています。
- 事業者との間でトラブルが生じている場合、公正な立場で相談者と一緒に考え、解決に向けての情報提供や助言を行っています。また、本人による自主交渉で解決が困難な場合に、消費生活センターが事業者との交渉（あっせん）を行うこともあります。

【情報提供と啓発活動】

- 「広報伊丹」や「すてきなくらし」「出前講座」「啓発用DVD・ビデオ・書籍の貸し出し」などを通じて、暮らしに役立つ情報や消費者トラブルを未然に防ぐための情報を提供しています。

Q 誰でも相談できますか？

- 伊丹市内に在住、もしくは在勤、在学の方であればどなたでも相談できます。
- できるだけ当事者本人が相談してください。トラブルが起きた時の詳しい状況や「解約したい」「返品したい」など本人の意向を直接確認する必要があるためです。
- 事業のための商品やサービスに関する事業者からの相談は受け付けていません。たとえば、「事務所で使用しているコピー機のリース契約を解約したい」「貸している家の家賃を払ってもらえない」など、事業者からの相談は別の相談窓口を紹介します。

Q どのような相談を受け付けていますか？

【商品やサービスに関する相談】

「断りきれずに契約してしまったが解約したい」「身に覚えのない請求がきた」「通信販売で申し込んだ商品が届かない」「クリーニングに出した上着の色が薄くなって戻ってきた」「契約する前にどんなことに注意したらよいか」など。

契約に関する相談の場合は、契約書やパンフレットなどを用意していただくと相談がスムーズに運びます。

【製品の安全性に関する相談】

「水に濡らすだけで冷感を得られるタオルを使用したら皮膚が赤く腫れた」「使用中の空気清浄機から煙が出た」など。

製品の安全性に関する相談の場合は、製品名や製造者名、型番などが必要です。取扱説明書や保証書、事故発生時の写真などがあれば、そろえておいてください。

Q 対応が難しい相談はありますか？

つぎのような相談は、解決に向けての情報提供や助言を行うことはできますが、センターが相手先と交渉することはできません。

- 個人間での借金や商品売買に関するトラブル。
- 隣家の室外機がうるさいなど近所とのトラブル。
- 「他店に比べて価格が高すぎる」「店員の態度が悪い」など事業者の営業方針に関わること。

暮らし・いろいろ…

Q 相談内容の秘密は守られますか？

- 相談の際に知り得た個人情報が外部に漏れることや、本人の承諾を得ずに事業者に連絡することはありませんので、安心して相談してください。
- 相談内容は、氏名、住所などの個人情報を除き、統計データとして全国消費生活情報ネットワークシステム（パイオネット）に登録・蓄積し、今後の消費者行政などに活用しています。

Q 相談方法は？

- 直接、消費生活センターへお越しいただくか電話で相談してください。予約制ではありませんので、相談が混み合っているときは、お待ちいただく場合があります。
- 相談は行政サービスなので無料です。

暮らしの中で「おかしいな」「こまったな」と感じたら、一人で悩まずに、まずは消費生活センターにお気軽に相談してください。消費生活センターで受けられない場合でも適切な相談窓口を紹介します。

この印刷物は、再生紙を使用しています。
（配付場所　各公共施設他、次号は9月発行予定）
この冊子は7,000部作成し、一部当たりの単価は約12円です。